

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Юго-Восточное управление

ГБОУ СОШ с.Герасимовка

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей
начальных классов

_____ Казначеева Г.А.

Протокол №5
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

_____ Некрылова Е.Е.

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Саяпина Н.А.

Приказ №476
от «31» августа 2023 г.

АДАптированная рабочая программа

Предмет (курс) АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Класс 3

Количество часов 17 ч в год, 0.5 час в неделю

Составлена в соответствии с ФАОП УО по адаптивной физической культуре

Составитель Елизарова Н.К.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура. Адаптивная физическая культура» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ФАОП УО;
- адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СОШ с. Герасимовка (вариант 1).

В основу адаптации положены рекомендации, данные в «Программе по физической культуре для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ» под редакцией В.В. Воронковой.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена с учётом рекомендаций по психофизическому развитию детей с нарушением интеллекта и их умственных возможностей.

Физическая культура является составной частью системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Цель программы: во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи программы:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;
- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;
- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;
- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

На изучение курса «Физическая культура. Адаптивная физическая культура» для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отводится 0,5 час в неделю, всего 17 часа (34 учебные недели).

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АРП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС и ФАОП УО, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных.*

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

К личностным результатам освоения АРП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АРП:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
 - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
 - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
 - знание спортивных традиций своего народа и других народов;
 - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
 - знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
 - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты предполагают сформированность личностных и коммуникативных БУД. Предметные результаты предполагают сформированность регулятивных и познавательных БУД.

Основная цель реализации программы формирования БУД состоит в формировании школьника с умственной отсталостью как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки к самостоятельной жизни в обществе и овладения доступными видами профильного труда.

Задача мирреализации программы являются:

- формирование мотивационного компонента учебной деятельности;
- овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога.

Согласно требованиям Стандарта уровень сформированности базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью определяется на момент завершения обучения школе.

Характеристика базовых учебных действий

Личностные учебные действия:

- осознание себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–обучающийся, обучающийся–обучающийся, обучающийся–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;

- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

Содержание учебного предмета, курса

Реализация программа осуществляется при создании специальных условий на занятиях адаптивной физической культурой.

Специальные условия создаются путём применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приёмов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учётом их индивидуальных возможностей, уровня психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Физическое развитие. Осанка.

Физические качества.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Легкая атлетика Ходьба

Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Ходьба с сохранением правильной осанки.

Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики.

Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром).

Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча.

Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Бег

Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).

Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

Повторный бег на скорость. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость.

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег 3*5 метров.

Повторение челночного бега.

Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета.

Повторение чередования бега с ходьбой. Эстафеты с бегом и ходьбой. Эстафеты с элементами прыжков и бега.

Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег. Повторение игр с бегом и прыжками.

Эстафеты с элементами бега и прыжков.

Прыжки

Прыжки в длину и высоту с шага.

Прыжки с небольшого разбега в длину.

Прыжки с прямого разбега в длину.

Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Обучение правильному приземлению. Игра «Пятнашки маршем».

Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.

Гимнастика

Строевые упражнения Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий. Правила поведения при переходе дороги.

Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода.

Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку. Способы закаливания. ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами. Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ.

Общеразвивающие упражнения без предметов Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. ОРУ в движении.

Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях.

Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо и налево.

Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ.

Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении.

Поочередное поднятие ног из положения седа в положение сед под углом. Выполнение на память 3-4 ОРУ.

Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.

Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой..

Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения для формирования правильной осанки. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Игра «Запрещенное движение».

Упражнения для формирования правильной осанки.

Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.

Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.

Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированным усилием

Упражнения по подтягиванию стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцами ног.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Переноска грузов и передача предметов

Упражнения с предметами Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.

Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении.

Упражнения с гимнастическими палками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.

Упражнения с флажками. Поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изучения движений с флажками.

Выполнение ОРУ с обручами. Пролезание в обруч.

Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке. Подвижная игра

Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.

Упражнения с большими мячами. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание в парах. Приседания и наклоны с мячом.

Элементы акробатических упражнений Перекаты в группировке. «Мостик» из положения лежа на спине.

Подвижные игры

Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Игра «Запомни порядок», «Удочка». Коррекционная игра «Что изменилось».

Правила игр. Игра «Салки маршем».

Повторение игры «Салки маршем».

Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.

ОРУ в движении. Игра «Пустое место».

ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».

Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».

Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками.

Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.

Разучивание игры «Наблюдатель».

Игра «Наблюдатель». Игра «Самые сильные».

Игры с построениями и перестроениями: «У ребят порядок строгий».

Игры с лазанием «Выше ноги от земли»

Самостоятельная маршировка. Игра «Два сигнала».

Эстафеты

Метание

Броски и ловля волейбольных мячей.

Метание колец на шести.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.

Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы по адаптивной физической культуре

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазании; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения.

Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить обучающийся, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Во втором-четвёртом классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазание, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать обучающегося в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

Тематическое планирование

Раздел	Количество часов
Знания о физической культуре	2
Гимнастика	9
Легкая атлетика	17
Игры	6
Итого	34

Календарно- тематическое планирование по адаптивной физической культуре
для учащихся 3 класса
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
на 2023-2024 учебный год

№	Тема урока	Количество часов
Знания о физической культуре		4
1	Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности). Физическое развитие. Осанка.	1
2	Физические качества. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.	1
Легкая атлетика		9
3	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	1
4	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви.	1
5	Выполнение ходьбы в различном темпе. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	1
6	Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести.	1
7	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1
8	Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег. Игра «гонка мячей в колоннах». Правила поведения в местах массового скопления людей.	1
9	Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты. ОРУ. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	1
10	Ходьба с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики.	1
11	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.	1
Гимнастика. Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений		17
12	Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
13	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях.	1
14	Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища	1

	направо и налево.	
15	Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ. Упражнения на расслабление мышц.	1 1
16	Упражнения для формирования правильной осанки. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове.	1
17	Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.	1
18	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	1
19	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированным усилием. Игра «Удочка».	1
20	Упражнения по подтягиванию стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцами ног.	1
21	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
22	Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.	1
23	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении.	1
24	Упражнения с гимнастическими палками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.	1
25	Упражнения с флажками. Поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изучения движений с флажками.	1
26	Выполнение ОРУ с обручами. Пролезание в обруч. Подвижная игра «Мяч соседу».	1
27	Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.	1
28	Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо.	1
Подвижные игры		6
29	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.	1
30	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.	1
31	ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	1
32	Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки». Укусы насекомых.	1
33	ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	1
34	ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель». Игра «Самые сильные».	1

**Учебные нормативы и испытания (тесты)
общей физической подготовленности обучающихся 1-4 классов**

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение уровня общей физической подготовленности обучающихся.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики показателей общей физической подготовленности обучающихся.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с *достаточным уровнем* освоения планируемых результатов АООП

1. Бег на 30м. - пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание пальцами рук пола; ладонями пола; нижней части голени, не сгибая колени.
5. Бег (смешанное передвижение) на 500 м – преодолеть расстояние за наименьшее время.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с *минимальным уровнем* освоения планируемых результатов АООП

1. Бег на 30 м. – пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, правильным сочетанием рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию, и приземлиться на две ноги.
3. Удерживание планки в упоре лёжа на предплечьях - по состоянию здоровья, по возможности.
4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу - по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
5. Бег в медленном темпе на 400 м или смешанное передвижение на 500 м. (ходьба, бег) – без учёта времени.